



Recovery College
Osnabrück

EIN ORT DER BEGEGNUNG UND DES
GEMEINSAMEN LERNENS

Bildungsteilhabe für Menschen
mit und ohne Psychiatrieerfahrung

Raum für Austausch und
persönliche Weiterentwicklung

Stigmatisierung psychischer
Erkrankungen entgegenwirken



UNSER LEITBILD

1. Überzeugung, dass Genesung und Gesundheit möglich sind
 - Fokus liegt auf den Stärken und nicht auf den Defiziten
2. Ein Ort des Erfahrungsaustausches
 - jede:r kann Teilnehmer:in, Lernende:r, Dozent:in oder Tutor:in sein und ist Expert:in seiner eigenen Erfahrungen
 - offen für die Vielfaltigkeit von Wirklichkeiten, Realitäten und Wahrnehmungen
3. Entstigmatisierung
 - den Menschen nicht mit Urteilen über ihre psychische und soziale Situation begegnen
4. Demokratie, Teilhabe und Inklusion leben
 - alle Beteiligten mit einbeziehen und anhören
 - Menschen aus den unterschiedlichsten Kontexten zusammenbringen und sozialer Spaltung und Diskriminierung entgegenwirken

WO?

K.A.F.F. –
Das K. am
fantastischen Freihafen
Am Speicher 3a
49090 Osnabrück

Weitgehend barrierefrei
Sprecht uns im Einzelfall gerne an.

Parkplätze vorhanden
auf dem Gelände neben dem Längsgebäude.

Kosten

Alle Seminare auf Spendenbasis

Anmeldungen und weitere Infos

<https://weitblicker.org/osnabrueck/projects/recovery/>



SEMINARE

Krisenerfahrene, ausgebildet als Genesungsbegleiter:innen, und Studierende bieten Seminare zu ganz unterschiedlichen Themen zur Förderung der Gesundheitskompetenz an.



ZIELE DER SEMINARE

sind Bildung und Selbstermächtigung:

- Wissen über seelisches Wohlbefinden erhalten
- Erfahrungen und Gedanken auf Augenhöhe austauschen und diskutieren
- Kompetenzen im Umgang mit Krisen entwickeln
- an sich wachsen, anstatt den Zustand vor der Erschütterung anzustreben
- ein selbstbestimmtes Leben führen
- Hoffnung und Glauben an die eigene Genesung nach einer psychischen Erschütterung stärken
- Stigmatisierung entgegenwirken

BEISPIELE FÜR SEMINARE

Autobiografisches Schreiben

Genesungswege haben oft auch damit zu tun, einen neuen Blick auf die eigene Geschichte zu werfen. So kannst du dir Schmerz von der Seele schreiben, Blockaden lösen, Vergangenes besser verstehen und schwere Themen bearbeiten.

Die Moderatorin hat selbst ihre Erschütterungen durch autobiographisches Schreiben bearbeitet und will diesen Ansatz den Kursteilnehmer:innen näher bringen.

Kursdauer: 3 Sitzungen a' 90 Minuten

Die Bedeutung von Hoffnung für den Recovery-Prozess

Während des Genesungsprozesses ist es wichtig die Hoffnung nicht zu verlieren. Wir lernen, wie man trotz der Diagnose ein hoffnungsvolles Leben führen kann. Diesen Ansatz wollen wir mit euch gemeinsam teilen. Denn Recovery/ Genesung ist immer möglich.

Kursdauer: 3 Sitzungen a' 90 Minuten

UNSERE VISION

Der Ansatz eines Recovery Colleges umfasst ein neutrales und autonomes Bildungsangebot von Psychatryerfahrenen für Psychatryerfahrenen. Aber es richtet sich auch an alle Interessierten Personen, die sich zu Themen der psychischen Gesundheit weiterbilden und ihre Gesundheitskompetenz im Austausch mit anderen erweitern wollen.

Das Recovery College ist unabhängig von Kliniken oder Trägerschaften. Es stellt keine Alternative für professionelle, psychiatrische Dienstleistungen dar, kann jedoch bei Bedarf als poststationäre oder präventive Hilfe dienen.



DAS SIND WIR

Die Projektgruppe besteht aus ausgebildeten Genesungsbegleiter:innen und Personen mit Interesse am Recovery Ansatz sowie aus Studierenden, die sich ehrenamtlich bei Weitblick Osnabrück engagieren. Alle Interessierten sind bei uns herzlich willkommen.